

## **Tagesworkshop oder Zweigeteilt: Achtsamkeit, Entspannung und Resilienz - für mich und die ganze Familie**



Resilienz heißt Krisenfestigkeit und „Stark sein“ in besonderen Situationen. Dies kann jeder lernen. Am besten jedoch ein klein wenig vor einer Krise, dann steht die Stärke abrufbereit zur Seite.

Doch wann kommt so eine persönliche Krise? Oder ist sie schon da? Wie sieht es mit Ihrer Kraft zurzeit aus? Es ist sinnvoll, sich vorzubereiten – irgendetwas ist doch schließlich immer(!) Denn eine Gebrauchsanweisung für Kinder gibt es leider nicht bei der Geburt und oft auch keine guten Antworten – doch immer ein Gefühl... aus diesem Gefühl heraus findet jede Familie die für sich beste Art im Umgang mit den Kindern. Und manchmal braucht es einfach auch mal Anregungen von außen. Dafür gibt es jetzt diese Möglichkeiten...

### **Sie wählen dafür die für sich beste Zeitform aus:**

1. Möglichkeit: Tagesworkshop am 06. August (samstags) von 9-14 Uhr
2. Möglichkeit: Zwei Vormittage: 22. Sept. und 13. Okt. (Do.) jeweils von 9:00 – 11:30 Uhr
3. Möglichkeit: Zwei Abende: 20. Sept. und 11. Okt. (Di.) jeweils von 19:00 – 21:30 Uhr

### **Wer bietet das an?**

Mein Name ist Patricia Stähler. Mit einem Bein bin ich der kreative Kopf der GenussScheune.

Das Konzept: Entspannung und Genuss in der Wetterau.

Das andere Bein steht für die Vermittlung von Achtsamkeit, Entspannung und Resilienz seit 2008; zunächst im Bereich Stressprävention für Führungskräfte (2008-2015) und jetzt nach einer größeren Weiterbildung mit Kindern und Selbststudium (2020-22) auch für Einzelpersonen mit Erschöpfungszuständen und... passend zum Thema: Eltern/Kitas.

(Anm.: vielleicht hat das mit meinen beiden Enkelkindern nun auch ein bisschen zu tun...) mehr zu meiner Person (Vita): [www.Zukunfts-Sinn.de](http://www.Zukunfts-Sinn.de)

### **Wo findet der Workshop statt?**

Im Naturgarten der GenussScheune (wetterabhängig)

61203 Weckesheim, Sommerbachstrasse 1, [www.GenussScheune.de](http://www.GenussScheune.de)

### **Für wen ist es geeignet - wen spricht es an?**

Papas, Mamas, Großeltern, Paten und andere engere Bezugspersonen



### **Der Beitrag für diese persönliche Weiterbildung:**

**99,- Euro pro Person** /pro Möglichkeit (freie Wahl aus 1-3 bei Reservierung)

**inkl.** Material und Quellennachweis zum freiwilligen Selbststudium zuhause

**inkl.** kleiner Getränkebar und Pausensnack

(kleiner Personenrahmen - maximal 12 Personen pro Einheit sind möglich)

### **Wichtig:**

Anmeldungen direkt gerne an [Wendepunkt@Zukunfts-Sinn.de](mailto:Wendepunkt@Zukunfts-Sinn.de)

Ein kleiner Lichtblick: Personen in ernststen finanziellen Engpässen erhalten 20% Ermäßigung - sprechen Sie mich ohne schlechtes Gewissen dafür an: 0173 317 05 06 (mobil)